

Rehabilitering

UTGITT AV STIFTELSEN SOFIENLUND OG SOFIENLUNDS VENNER

NR. 4 2017 21. ÅRGANG

Stiftelsen Sofienlund er en humanitær, ideell organisasjon med formål å bidra aktivt for å bedre rehabiliteringstilbudet for kronisk syke, skadde og eldre i Norge.

Stiftelsen Sofienlund initierte og bygget CatoSenteret i Son. Allerede i 1986 fikk Bente og Thor Bjørn Lie idéen om å bygge et rehabiliteringssenter og registrerte Stiftelsen Sofienlund i 1991.

Takket være de hundretusener av loddkjøpere i stiftelsens eget lotteri og innsamlede midler, samt og et stort Husbanklån gitt med pant i eiendommen Sofienlund, ble CatoSenteret offisielt åpnet 4. juni 1998.

Stiftelsen Sofienlund er stolte over at CatoSenteret regnes som et av Norges beste rehabiliteringssentre, og at senteret kan vise til usedvanlig gode resultater.

Etter frigivelse av pantet i eiendommen Sofienlund, er stiftelsen nå i gang med planleggings- og reguleringsarbeid for et nytt Aktivitets-, behandling og treningssenter med selveierleiligheter og boliger for seniorer på Sofienlund, Fjellstrand, Nesodden.

Stiftelsen Sofienlunds styre:

Erling Lauritzsen
Styreleder

Thor Bjørn Lie
Daglig leder og
prosjektansvarlig

Truls Thv. Falkenberg
Styremedlem

Tore Henning Larsen
Informasjon og
samfunnskontakt



Nesodden kommunes ordfører og rådmann besøkte CatoSenteret i Son

Det ble en meget vellykket omvisning på CatoSenteret for Nesoddens nye ordfører, Truls Wickholm, og den nye rådmannen, Wenche Folberg.

Siden både Wickholm og Folberg er ganske «nye» på Nesodden, ønsket de å se hva som i sin tid ble planlagt bygget på Nesodden, men som ble bygget i Son i stedet.

Begge ble mektig imponert!

Les mer på side 3

Forskning viser at eldre med nedsatt funksjonsevne blir rehabilitert raskere og bedre ved egne rehabiliteringsenheter enn på sykehjem. De som ble rehabilitert i kommunalt senter økte funksjonsevnen med nesten det dobbelte sammenlignet med den andre gruppen, og dette i løpet av omtrent halvparten så lang tid, forklarer Inger Johansen, som er stipendiat ved avdeling for allmennmedisin og fastlege i Larvik. Hun har studert 300 eldre over 65 år i Vestfold som hadde behov for rehabilitering på grunn av hjerneslag, lårhalsbrudd eller andre kroniske lidelser.

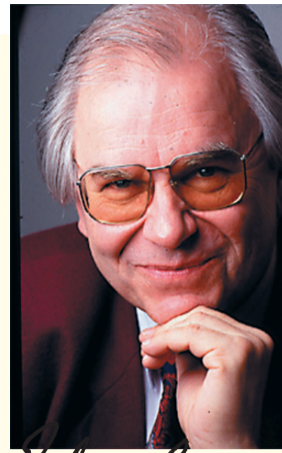
Studien sammenligner effekten av rehabilitering av eldre i eget døgnbasert, kommunalt senter med rehabilitering i korttidsplasser på sykehjem. Intensiv rehabilitering gir bedre resultater, og i sentermodellen er hele miljøet opptatt av selve rehabiliteringsprosessen. I sykehjemmene må de ansatte dele sin oppmerksomhet mellom pleie og rehabilitering.

Funksjonsnivået til den gruppen som ble rehabilitert på sykehjem var lavere også etter rehabiliteringen. Dette gjorde at de hadde større behov for hjemmetjenester etter rehabiliteringsoppholdet enn den andre gruppen, forteller Johansen.

Samhandlingsreformen gjør at stadig flere eldre skrives ut fra sykehusene til kommunehelsetjenesten før de er i stand til å klare seg selv. Allerede korte sykehusopphold blir enda kortere, noe som gir kommunene et større ansvar for oppfølging av disse pasientene. Det blir derfor viktig med effektive og gode rehabiliteringstiltak. Rehabilitering i egne sentra vil, i tillegg til å være mer effektivt, trolig koste vesentlig mindre for kommunene enn rehabilitering i korttidsplasser på sykehjem. En mest mulig effektiv rehabilitering vil gi disse pasientene muligheter til å kunne fortsette å bo hjemme og leve et mest mulig selvstendig liv så lenge som mulig, slik de selv ønsker. Vi tror at det vil være hensiktsmessig for mindre kommuner å opprette interkommunale rehabiliteringssentra. Slik vil enhetene få et tilstrekkelig antall plasser til at det kan bli et aktivt og stimulerende miljø både for personalet og for pasientene, avslutter Inger Johansen.

Medisinsk rehabilitering

Medisinsk rehabilitering er planmessige helsetiltak som tar sikte på å hjelpe en person



Erling Lauritzen

med funksjonshemming eller kronisk sykdom til i størst mulig grad å klare seg selv og fungere sammen med andre.

Medisinsk rehabilitering gir effekt hos gamle som er blitt funksjonshemmet som følge av aldring i kombinasjon med en eller flere sykdommer. Denne type service gis både i kommunehelsetjenesten og i sykehus. I Norge har kommunehelsetjenesten hovedansvaret for medisinsk rehabilitering, men også fylkeskommunen er pålagt et ansvar.

Hvis en pasient er i en stabil medisinsk tilstand og ikke trenger utredning eller oppfølging i sykehus, har kommunen ansvar for eventuell videre behandling og rehabilitering. For eldre som trenger rehabilitering i institusjon, er hoveddelen av det medisinsk rehabiliteringsarbeidet lagt til sykehjemmene.

Sosial- og helsedepartementet publiserte i 1999 en analyse av sykehjemmenes rolle og funksjon i fremtidens pleie- og omsorgstjeneste. En av modellene foreslår et klarere skille mellom sykehjemmenes medisinske oppgaver, inkludert rehabilitering, og botilbud til personer med behov for heldøgns pleie og omsorg. Hensikten er å vurdere hvilken funksjon disse institusjonene skal ha for å møte behovet i dag og i tiden fremover.

Det er ikke mangel på utredninger og lovnader om rehabilitering og hjelp til eldre. Vanskeligheten er hvorledes hjelpen skal gis og om hvem som skal kunne yte denne hjelpen. Noen burde skjære igjennom og se at Sofienlundsenterets intensjoner er nettopp det som trengs.

Jeg var 55 år, da jeg som generalsekretær i Landsforeningen for trafikkskadde LTN, ble med for å bygge et rehabiliteringssenter for trafikkskadde og kronisk syke. Det var i 1988. Det tok 10 år før CatoSenteret stod ferdig. Nå har jeg blitt 84 år, og jeg håper jeg ikke må vente i 10 nye år på at vårt nye prosjekt kan stå ferdig. Alt burde ligge godt til rette for hjelp og støtte til at Sofienlundsenteret kunne starte opp straks, til beste for både Nesodden og hele Folloregionen.

SOFIENLUND
FOR REHABILITERING OG VITALISERING AV MENNESKER

Utgiver:
Stiftelsen Sofienlund,
Ommenveien 18
1458 Fjellstrand

Redaktør:
Erling Lauritzen
tlf. 66 78 92 37
mobil 920 26 355
e-post: erling@sofienlund.no

Design:
Knut T. Frøyhaug,

Annonser:
Faktureringservice sør as,
tlf. 32 24 44 33
fax 32 24 44 34

Orkla Trykk AS
Opplag: 25.500
Avisen distribueres på
Nesodden, Frogn, Vestby og
deler av Ås kommune

Redaksjonen avsluttet
19.11.2017

Stiftelsen Sofienlund
Ommenveien 18,
1458 Fjellstrand
www.sofienlund.no
post@sofienlund.no
Foretaksnummer:
961340195
Bankgiro: 8380 08 53462

Stiftelsen Sofienlunds styre:
Arbeidende styreformann
Erling Lauritzen
Daglig leder
Thor Bjørn Lie
Styremedlemmer
Truls Thv. Falkenberg
Tore Henning Larsen

Sofienlunds Venner:
Tlf: 66 78 92 37
mobil 920 02 6355
E-post:
erling@sofienlund.no
Foretaksnr.: 976805518
Bankgiro: 8380 0865509

Gavekonto
Bankgiro:
8380 40 09941
Lars Henrik Lauritzsens
Minnfond
Bankgiro: 8380 40 09941

Fakta

Rehabiliteringstilbud ved CatoSenteret

CatoSenteret ønsker å gi deg et godt og likeverdig tilbud i samsvar med dine behov og forventninger. Målet for ditt opphold er at du skal oppnå økt funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse sosialt, i arbeidslivet og samfunnet generelt. Samtidig skal det komme klart frem at senterets arbeid er en del av en prosess. Derfor er kontakt og samarbeid med lokalt hjelpeapparat og pårørende helt nødvendig.

Vår tilnærming er basert på en tankegang om mestring som mål og metode. I praksis betyr det at vi møter deg der du er i rehabiliteringsprosessen. Du trekkes aktivt inn i, og tar medansvar for planlegging og gjennomføring av rehabiliteringsoppholdet med utgangspunkt i målene du har for oppholdet. I aktivitet og behandling er det vektlagt funksjonell trening hvor behandlerne tar utgangspunkt i det "friske" hos deg.



Inngangspartiet minner mest om en flott hotellresepsjon. Hele senteret oser av profesjonalitet. Her beundres den spesielle dekorasjonen over peisen.



I treningsalen ville ordfører Truls Wickholm prøve sine krefter, mens Thor Bjørn Lie forklarer rådmann Wenche Folberg om bruken av alle de andre installasjonene.

Profesjonelt og bra

- Fra man blir tatt imot, i det som mest minner om en hotellresepsjon, oser hele senteret av profesjonalitet og et meget godt tilbud. I tillegg er senteret åpenbart bra for Son og Vestby kommune, sier Wenche Folberg. Kanskje med et aldri så lite snev av misunnelse på vegne av Nesodden kommune.

- En stor, god, og trivelig arbeidsplass, legger Truls Wickholm til, hvor de ansatte åpenbart går godt sammen. Nå gleder vi oss til, og er spent på hva Stiftelsen Sofienlund kan få til med Sofienlundsenteret på Nesodden.

Perfekt guide

Det var Thor Bjørn Lie som sto for omvisningen på CatoSenteret. På spørsmål fra Wenche Folberg om hvordan man har klart å få dette til, fortalte han i korte trekk om Stiftelsen Sofienlunds og CatoSenterets historie.

- Det hele begynte med trenings-senteret «Trim og Swim» i kjelleren vår hjemme på Nesodden, fortalte Lie. Behovet, og interessen for trening, og rehabilitering etter en sykdom eller skade, viste seg imidlertid å være stor, og vi vokste fort ut av kjelleren.

Da eiendommen Sofienlund på Fjellstrand ble lagt ut for salg, kjøpte vi den og planla å bygge et trenings- og rehabiliterings-senter der.

Dessverre lot senteret seg ikke realisere på Nesodden, men Vestby kommune ønsket oss velkommen til Son, og i 1998 åpnet CatoSenteret sine dører.

- Samarbeidet med Vestby kommune har hele tiden vært løsningsorientert, og meget bra. Innsatsen fra daværende ordfører Nils Åge Jegstad og nåværende ordfører Tom Anders Ludvigsen har vært formidabel.

Nesodden kommune, Statens vegvesen (SVV) og Sofienlundprosjektet har gjennom et godt samarbeid kommet fram til et forslag til løsning for kryssløsningen Ommenveien/RV157 og gang sykkelstien langs riksvegen.

sorgsboliger kan tas i bruk i 2018. En stram fremdriftsplan er påkrevet for ikke å skape forsinkelser i gang/sykkelveien og Sofienlund reguleringsplan omgjøres til detaljplan, slik at prosjektet kan bli raskere realisert. Når komplett planforslag til 1. gangs behandling er behandlet

leder Thor B. Lie er i gang med møter vedrørende den enkelte kommunes behov for tverrfaglig rehabilitering av eldre. Eldrebølgen kommer ifølge verdens forskere raskere og bølgen blir større enn de fleste land, stater, fylker og kommuner er klar over.

Hovedhensikten med dette prosjektet er å kunne bidra til at eldre personer som har gjennomgått sykdom eller skade skal bli i stand til å mestre sin egen hverdag. Dette skal skje på det interkommunale Sofienlundsenteret, som blir skreddersydd for et slikt oppdrag, både hva gjelder bemanning og fasiliteter.

Status Sofienlund Prosjektet

I møte den 29.9.2017 med ordfører og ny rådmann med flere ble det enighet mellom administrasjonen og Sofienlundprosjektet om en rask behandling av saken, slik at rikspolitiske retningslinjer (regionplan) ikke fører til at planlagt område risikerer å bli sonet om til LNF-område. I forhold til fremdriftsplanen anbefalte administrasjonen at planen også ble omgjort til en detaljplan slik at byggesaken kunne behandles parallelt og prosjektet dermed ble raskere realisert.

Nesodden plan- og teknikkutvalg vedtok i møte 17.10.2017 å varsle oppstart av detaljreguleringsarbeid, i medhold av plan- og bygningsloven paragraf 12-8. Forslag til reguleringsplan for Sofienlundprosjektet. Plandokumentene er lagt ut på infosenteret i Tangenten i tiden 25.10.2017 – 22.11.2017. Eventuelle innspill sendes til Nesodden kommune (sak 20127/0212) innen 22.11.2017.

Sofienlundprosjektet omfatter ny kryssløsning fra FV157, og denne påvirker gang/sykkelveien fra Fjellstrand Pluss omsorgsboliger, som er en forutsetning for at planlagte om-

vil saken bli lagt frem til politisk behandling i plan- og teknikkutvalget.

Vår nye rådmann i Nesodden kommune Wenche Folberg har allerede deltatt på flere møter og engasjert seg sterkt i Sofienlundprosjektet. Vår nye ordfører Truls Wickholm har overtatt Sofienlund-stafettspinnen fra vår tidligere ordfører Nina Sandberg, nå stortingsrepresentant, og har også vist stor interesse for prosjektet, og ønsker «hands on» han også. De har begge vært med på en omvisning på Cato-Senteret, som omtalt i Rehabilitering. Begge er en styrke for Nesodden kommune. De ønsker samarbeid med både næringslivet og befolkningen på Nesodden, slik vi tolker dem.

Advokatfirmaet Wahl-Larsen er engasjert til å bistå med det juridiske vedrørende etableringen av Sofienlundsenteret og avtaler som må inngås med kommunene vedrørende tverrfaglig rehabilitering av eldre på Sofienlundsenteret. Advokat Trine Friberg er godt i gang med trinn 1.

Vår rådgiver og konsulent Dr. med. Nils Hjeltnes og prosjekt-

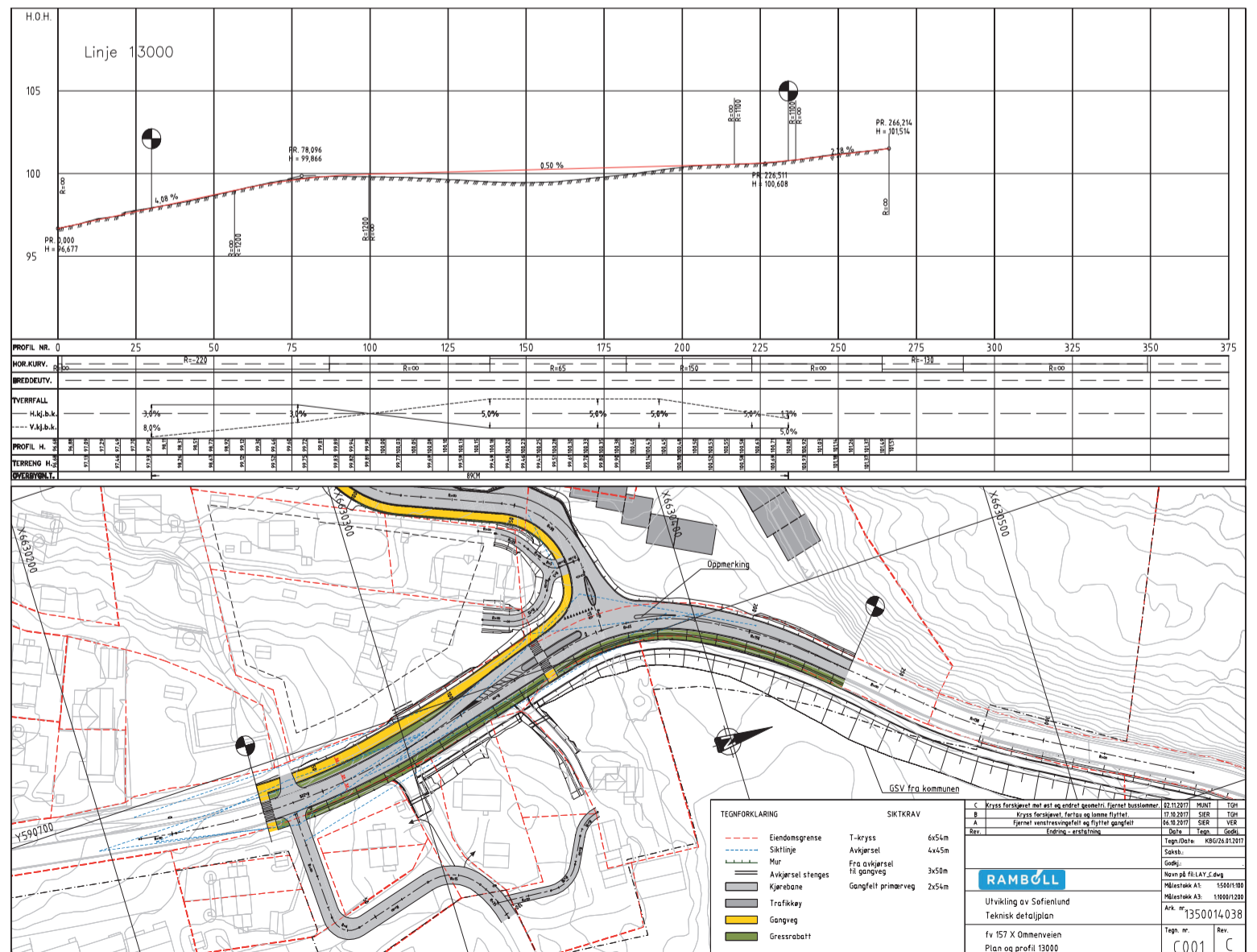
For å unngå en dramatisk økning av pleietrengende eldre i de kommende 10 - 15 årene, må kommunene ta grep og tenke nytt. Forskning utprøvet i praksis, verden over, viser at tverrfaglig rehabilitering av eldre med oppføringspotensiale gir store økonomiske besparelser for kommunene. Samtidig som den eldre får en bedre alderdom og kan bo hjemme i egen bolig. En vann/vinn situasjon.

Forskningsresultater og kostnadsanalyser viser at eldre som ikke får tverrfaglig rehabilitering og oppfølging er totalt kostnadene 1,6 ganger høyere enn de som får, og de kan i tillegg bo hjemme i egen bolig. En sykehjemsplass koster kommunene i snitt ca. 950.000,- pr. år. Kommunene vil spare store årlige beløp og de eldre vil få en bedre alderdom i egen bolig.

Forskerne oppfordrer alle fylker og kommuner: "Sats på tverrfaglig rehabilitering og oppfølging". Norge kan ikke bygge og drive et tverrfaglig rehabiliteringssenter i hver kommune, det blir altfor dyrt. Derfor må det bygges og drives interkommunale tverrfaglig sentra.

Det aller første skrittet blir å kunne frambringe solid og overbevisende dokumentasjon basert på forskning og praksis overfor kommunene på at dette er mulig. I tillegg at det til og med vil lønne seg økonomisk for kommunene å samarbeide, om å benytte et slikt tilbud. Et annet punkt er at samarbeidet med Sunnaas sykehus, som er Norges ledende rehabiliteringsinstitusjon innenfor spesialisthelsetjenesten, gir gode muligheter til mer kunnskapsutvikling, som alle parter vil tjene på.

Et tredje punkt vil være direkte-linjen fra travle akuttavdelinger innenfor spesialisthelsetjenesten som kan avhjelpest med utskrivning av eldre trenbare pasienter som kommunene ikke har sengeplass til. Samhandling er kommet for å videreutvikles. Sunnaas sykehus har i løpet av 2017 arrangert 4 forskjellige «Work shop» for Stiftelsen Sofienlund. Det har vært til en stor hjelp i vårt arbeid med Sofienlundsenteret og prosjektet for øvrig. En stor takk til adm. direktør Einar Magnus Strand og hans ledergruppe.



Truls Wickholm ble valgt til ny ordfører for Nesodden kommune 18.oktober. Han startet sitt verv med noen ord til kommunestyret og en takk til Nina Sandberg:

“Å høyre til

Vondt er av alle andre bli trakka på og trengd Men vondare å veta at du er utestengd

Det er så mangt i livet du ventar deg og vil Men meir en det å vera er det å høyre til

av Jan-Magnus Bruheim

Hilsen fra vår nye ordfører, Truls Wickholm

Å bli ordfører på Nesodden er ikke nødvendigvis det gutter fra Holmlia venter seg i livet. Det er allikevel noe jeg kjenner stor stolthet over. En sånn stolthet du kjenner fordi du bryr deg om noe. Jeg kjenner at jeg bryr meg om Nesodden. Nesodden er blitt det stedet jeg føler jeg hører til.

Jeg har lyst å takke kommunestyret for tilliten dere har vist meg. Jeg vil høre på alle gode råd dere har å gi meg og jeg gleder meg masse til å jobbe sammen med dere.

Vår visjon. Den vi har sammen i kommunen, er at sammen skaper vi det gode liv. Skal vi gjøre det må vi bry oss. Vi må føle at vi hører til, og vi må ha et ønske om at også andre skal høre til. Enten de kommer flyttende fra Syria, Bergen, Harstad, eller de er født her på Nesodden som mange selvfølgelig også er.

Nesodden er en utrolig spennende kommune. Vi er nært Oslo. Vi vokser. Vi har et rikt kunst og

kulturliv. Vi har en sterk frivillig sektor og en stor vilje til dugnad og felles innsats.

Når vi blir større er det en felles oppgave at vi gjør det på en måte som også tar vare på det som er det unike med Nesodden. At vi fortsetter å skape en barnehage og skole hvor alle føler at de hører til, og som også gir alle muligheten til å bli det de ønsker senere i livet.

At Nesodden også er et sted hvor vi kan høre til når vi blir gamle. At Nesodden er et sted hvor vi skaper verdier sammen og hvor flere skal kunne ha arbeidsplassen sin. At vi gjør alt dette samtidig som vi tar vare på naturen og klimaet.

Til slutt vil jeg også takke Nina.

Du har betydd mye for meg og for Arbeiderpartiet, men du har også betydd veldig mye for Nesodden kommune og de menneskene som bor her. Det merker jeg godt når jeg møter folk ute i kommunen. Når de har fått bekreftet at det er jeg som ligger an til å ta over har de en beskjed, du har store sko å fylle!

Det er veldig hyggelig, for det betyr at du har betydd noe for mange enkeltmennesker i kommunen. Jeg er også helt sikker på at du har alle menneskene her og kommunen i tankene også i din nye jobb på stortinget.

Lykke til Nina, og igjen tusen takk for tilliten dere har vist meg i kveld!

Fakta

Truls Aronsen Wickholm er en norsk politiker (A). Fra 18. oktober 2017 ble han ordfører på Nesodden. Han var fast møtende vara på Stortinget i tre perioder fra 2005 til 2017.

Han ble valgt som vararepresentant til Stortinget fra Oslo fra og med 2005. I perioden 2005–09 møtte han som vararepresentant for daværende statsminister Jens Stoltenberg; i perioden 2009–13 møtte han fast mens Jonas Gahr Støre var i regjering, og etter stortingsvalget 2013 var han fast møtende vararepresentant fordi Jens Stoltenberg hadde permisjon for å være generalsekretær i NATO.

Truls Wickholm er utdannet energimontør med arbeidserfaring fra Hafslund, og kommer fra Holmlia. Han er fagligpolitisk ansvarlig i partistyret i Oslo Arbeiderparti siden 2003. Han var tidligere nestleder i AUF i Oslo.



Skjelvende og sprukne stemmer. Og røde øyne. Trampeklapp. Det ble felt tårer da rådmann Wenche Folberg torsdag gjennomførte sitt siste bystyremøte. Fredag hadde hun sin siste arbeidsøkt i rådhuset i Narvik, og lørdag setter hun seg på flyet sørover, skriver Fremover.

Med seg på turen sørover får hun avskjedsgave som ordfører Rune Edvardsen hadde pakket ihop. Den håper han skal gi skikkelig «hjemlengsel» nordover.

I tillegg til de selvfølgelige blomstene innhold denne en Svarta Bjørn-statuet, et diplom

kan jeg slå fast at hun er verdens beste, sa han. Til trampeklapp.

Narviks ordfører: - Du er verdens beste rådmann!!

Tekst og foto Terje Næsje

Hennes første arbeidsdag i Nesodden kommune er onsdag 6. september.

Det er en sjeldent populær rådmann som ble takket av.

– Dette øyeblikket har jeg gruet meg til hver dag hele den siste måneden. Nei, i mange måneder har jeg gruet meg, sier ordfører Rune Edvardsen.

– Jeg har gruet meg voldsomt jeg og. Jeg som er så sentimental. Jeg klarer ikke å ta farvel, så jeg sier til dere akkurat som jeg har sagt til alle andre; – På gjen-syn, sier Wenche Folberg, som nå skal ta fatt på en ny rådmann-sjobb – i Nesodden kommune.

Geir Grimstads etterfølger som Nesodden kommunes rådmann blir: Wenche Folberg

som bekrefter at hun er en ekte borger av Narvik, samt en tegning ført i pennen av Reidar Hanssen der Folberg har overtatt plassen etter en annen dame på sokkel midt i sentrum, med byvåpen og boksehanske i og på hendene.

Samtidig som Folberg takket bystyret for nærmere 10 strålende år i Narvik, ga hun også to tydelige råd:– Forsett det gode samarbeidet. Og ta godt vare på økonomien. Ikke la dere friste! formante hun.

Ordfører Rune Edvardsen mener at Nesodden har gjort et kupp med valget av rådmann.

– Jeg har tidligere sagt at Wenche er Norges beste rådmann. Det er feil. På ekte Narviksk



Takket av: Det var både smil, latter, skjelvende stemmer og tårer da ordfører Rune Edvardsen og bystyret i Narvik takket av rådmann Wenche Folberg etter nesten 10 års innsats for kommunen.

En 60-åring kan ha like god kondis som en 20-åring, mener professor i idrettsmedisin. Så snart du har fylt 50, merker du hvordan omgivelsene påvirker deg til å tro du degenereres fysisk og psykisk. Big mistake...

og vital langt inn i 70, 80 og 90-årene. Det er et alvorlig ansvar, men det representerer også et fantastisk håp for fremtiden, råder den anerkjente private MacArthur Foundation i USA.

På tide å knekke myter om aldring

Av Elizabeth S. Lingjærde, ABC nyheter

Seks grunner til at eldre bør trene:

- *Styrker skjelettet
- *Forebygger kroniske sykdommer
- *Forsinker aldringsprosessen
- *Bedrer balanse og kroppskontroll
- *Styrker den mentale helsen

Bare fordi mange eldre mennesker lider av hukommelsessvikt, demens, vondter og plager, tar vi for gitt at slike endringer er uunngåelige ettersom vi aldres. Det er ikke tilfelle. Slike endringer skyldes ikke nødvendigvis alder, men livsstil.

Den spreke eldrebølgen

Først i moderne tid vet vi nok til å kunne forebygge og bremse det vi tidligere trodde var 100 prosent aldersbetinget. Det er

Pass på musklene

En av hovedårsakene til aldring er tap av muskelmasse. Mens forskerne prøver å finne frem til en quick-fix i form av piller kan vi gjøre det som hittil har vist seg mest effektivt: Trene hardere.

For å trene hardere og bedre må vi rydde unna myter som floretter. Altfor mange kaster håndkleet og bruker alderen som unnskyldninger for å:

«Ta mer hensyn til kroppen», hvilket for de fleste betyr å velge sofaen i stedet for styrkerommet. Det er det dummeste du gjør, om du drømmer om å beholde en vital, sunn og sexy kropp til langt ut i alderdommen.



på høy tid å knekke myter om hva aldring gjør med oss. Ikke minst fordi andelen eldre vil øke dramatisk fremover. Eldre vil i større grad enn tidligere kunne delta aktivt i samfunns- og næringsliv. Aldri før har vi hatt så stor kunnskap, og dermed kontroll, over vår fysiske og psykiske helse.

Vi har makt til å kontrollere minst 70 prosent av aldringsprosessen gjennom de livslange valgene vi gjør med hensyn til kosthold, mosjon, mental helse, læring og relasjoner. Vi må ikke bli passive tilskuere til kroppens og hjernens endringer og akseptere utfallet som «sånn er det bare.» Vi kan gjøre proaktive, bevisste valg for å hjelpe kroppen og hjernen å forbli sunn

Her er myter og fakta om hva kroppen tåler når du blir eldre

Vi tåler mindre vekt

FEIL. Selv 90-åringer har godt av å løfte vekter til RM (repetisjon maksimum) som betyr å løfte til utmattelse. Da brister muskelfibrene, og kroppen må kompensere ved å danne nye, og tettere muskelfibre. Slik vokser musklene.

Studier viser at eldre har like rask progresjon som yngre når de trener styrke. Bare pass på å trene ofte, fordi proteinsyntesen går saktere etter restitusjonsfasen enn hos yngre. Ikke minst vil hard styrketrening øke produksjonen av veksthormoner, som testosteron, i hvilefasen om natten. Sov deg sexy!

Vi tåler mindre belastning

FEIL: Å trene hardt og variert betyr at du trener til smerte. Det er ikke verre for en 60-åring enn for en 20-åring. Det er i hodet det sitter. Så lenge du har trent riktig vil smerten være av det gode slaget, i den forstand at det er muskler som har nådd utmattelse, for deretter å bygges opp til å bli sterkere i restitusjonsfasen.

Med mindre du lider av hjerte-problemer eller andre fysiske hindringer, kan du i en alder av 60 ha minst like god kondis som en på 20, mener Sigmund A. Anderssen, professor i idrettsmedisin ved Norges idrettshøgskole og leder av Nasjonalt råd for fysisk aktivitet.

– Det er bare de tekniske ferdighetene du neppe vil klare å ta igjen, sier Anderssen.

Vi får flere vondter

DELVIS FEIL: Vondter skyldes ikke alder, men gjentatte repetisjoner av noe du har gjort eller gjør feil. Holdning betyr alt, det gjør også underlag. Hvis du for eksempel har løpt, eller løftet med feil holdning på hardt underlag i årevis, kan du ha utviklet belastningsskader.

Det beste du kan gjøre er å få hjelp til å trene riktigere, mer variert og bedre. Svømming, klatring, langrenn, terrengløping, yoga, apparattrening og andre former for variert trening på mykt underlag er gull for kroppen. Du bygger opp et hav av små støttemusklene, så vel som de store muskelgruppene.

I tillegg øker du koordinasjonsevnen, balansen og smidigheten. Du blir mer robust, og vil merke at kroppen tåler stadig mer, med mindre vondter. Spis variert og med god tilgang på proteiner, grove karbohydrater og sunt fett (flerummetede oljer), for å få nok og riktig energi.

Du trenger ikke å slutte å løpe når du blir eldre.

Du bør løpe mindre

FEIL: Lange kondisjonsøkter tærer riktignok på muskulaturen, men den kan du ta igjen ved å variere med tøffe intervalløkter i motbakker, og styrketrening.

Kondisjonstrening har svært gunstig effekt på oksygenopptak, hvilepuls og stoffskiftet, som igjen er en sterk indikasjon på god helse. Studier viser at 60-69 åringer har like stor progresjon som langt yngre når de begynner å trene kondisen.

Du får lettere betennelser

FEIL: Betennelsestilstander skyldes langvarig feiltrening, eller genetisk disposisjon, ikke alder alene. Det er uansett ingen unnskyldning for å trene mindre, snarere tvert imot. Snakk med en kvalifisert fysioterapeut eller PT for å få øvelser som ikke øker smertene. Ved å trene «rundt» betennelsen, vil økt muskelmasse gjøre det mye lettere for deg å fungere i hverdagen.

Bedre og økt muskulatur virker avlastende, og du vil få mindre smerter. Ikke minst reduserer du risikoen for fallskader, som kan sette deg ut av spill.

Det er for sent å trene seg opp

FEIL: Eldre helt opp i nittiårene viser overraskende sterk progresjon når de begynner med styrketrening. Jo mer utrent du er fra før, jo raskere kommer resultatene. Om alle eldresentre og sykehjem hadde gitt beboerne manualer i stedet for stoler og bingo, hadde mange kunne hive gåstolene og stakkene etter kort tid.

I flere studier har man sett at personer over 90 år, kan øke muskelmassen fra 50-200 prosent ved regelmessig styrketrening. Årsaken til dette er nevralt adaptasjon (bedring og utvikling av nervesystemet).

Vi blir fetere

FEIL: Økt fettansamling skyldes ubrukt muskelmasse. Musklene er antagelig den viktigste anti-aldersfaktoren vi har. Ikke bare gjør de kroppen funksjonell, så vi klarer mer, og kommer inn i en god sirkel, men de er uhyre viktige for stoffskiftet.

Muskler er det eneste stedet kroppen kan lagre aminosyrer, som er byggesteiner for proteiner. Sunn muskelmasse forbraker dessuten mest glukose i kroppen. Har du svekkede muskler vil derfor glukoseinnholdet i blodet øke, og på sikt kunne medføre diabetes. Med andre ord er musklene våre et digert stoffskifteorgan.

Vi orker mindre

FEIL: Hva betyr det å orke? Energinivået ditt øker med økt muskelmasse, lavere hvilepuls, bedre oksygenopptak, variert og sunt kosthold, samt nok søvn. Ikke minst sitter det mye i hodet. Om du stadig gjentar for deg selv og andre at du orker mindre, gir det en selvforsterkende effekt, og omvendt!

Kanskje er du bare lei av rutiner? Prøv noe nytt, noe du alltid har drømt om å gjøre, enten det er klatring, seiling, yoga eller samba. Da vil energien bli trigget av lysten og gleden over å gjøre noe nytt og spennende. Styrketrening kan være kjedelig, men om du finner noen hyggelige treningspartnere, bruker musikk, naturen, nytt lekkert tøy og utstyr, så vil motivasjonen øke.

Det er et helt vesentlig spørsmål i dagens samfunn, i dagens Norge. Fordi vi er så redd for denne eldrebølgen her i vårt land. Fordi Norge er livredd for at de økonomiske ressurser et stadig voksende antall eldre vil kreve, skal drive vårt kjære Norge i et underskudd, og konkurs.

le mennesker. For eksempel kan det å bygge asfalterte gangveier som gjør det lettere å gå tur med rullator, være eldrepolitikk.

Eldreomsorg derimot, omhandler de syke og hjelpetrengende gamle mennesker. Eldreomsorg har med helsevesenet å gjøre. Geriatrien er det fag som omhandler sykdom-

trien og fra geriatriisk sykepleie, med mer.

For å si det på en annen måte, så er det ikke alderen i seg selv som gir behov for rettigheter til tjenester i eldreomsorgen. Det er sykdom, funksjonssvikt og hjelpebehov som gir deg rettigheter til tjenester innen eldreomsorgen.

Min tante var 98 år da hun døde. Hun lå på sykehjemmet et par, tre måneder før hun døde. Før den tid ville hun, og mestret hun, å klare mest mulig alene i sin egne omsorgsbolig. Å søke sykehjemsplass var utenkelig for henne før det var behov. Hun var velfungerende, og hadde et stort og solid nettverk rundt seg som hjalp henne med de mindre behov, som å dra på besøk til datter og slikt. Hun reiste seg i konfirmasjonen til brorens barnebarn og holdt en tale, fordi hun, som hun selv sa, jo var blitt for et klenodium å regne på den tiden, vel 95 år.

Men det er mange andre gamle mennesker, både yngre og eldre enn min tante ble, som har mange sykdommer, funksjonssvikter og hjelpebehov, som gjør at de ikke kan mestre å leve så selvstendig som henne. De er i behov for sykehjemsplass, for hjemmesykepleie eller lignende, avhengig av sykdom, funksjonssvikt og ressurser rundt seg.

Mange strever seg igjennom de siste årene, med å akseptere at de faktisk ikke klarer å mestre alt de klarte før. Slike mennesker møter vi mange av, vi som jobber innen eldreomsorgen. Det er definitivt ikke like lett for alle å akseptere den rolleforandring, de rolletap, som sykdom og funksjonssvikt gir dem, og som forandrer deres livsmuligheter gir dem.

Det samfunnet vi har i dag, der alle skal mestre, rehabilitere og prestere, for å være vellykkede mennesker, gjør det ikke akkurat enklere for de menneskene som sliter med å komme fram til akseptasjon av nødvendige livsforandringer. Samfunnet per se understreker jo bare deres udueligighet, og gjør dem mindre verdige mennesker.

Det er liksom ikke nok å gjøre så godt en kan i vårt samfunn lenger.

Manglende forståelse for forskjellen mellom eldreomsorg og eldrepolitikk gjør dette vanskeligere.

Det er ikke lengre lov til å være skral, og hjelpetrengende. Da mister du liksom din verdi. Og samfunnet underbygger denne nedverdighelsen med ikke å ville se og anerkjenne at skrøpelighet faktisk er en del av livet. Ved ikke å ville anerkjenne at en dag skal vi faktisk alle dø. Å dø er en del av livet det også.

Av og til må det være lov for gamle mennesker å si at nå orker jeg ikke, har jeg ikke krefter til, å jobbe for å klare alt selv lengre.

Jeg husker en datter en gang på

åttitallet. Moren var over nitti år. Vi jobbet hver dag med å motivere henne til å stelle seg selv, for funksjonene til det hadde hun. Men moren ønsket ikke dette lengre. Hun ønsket å få bli stelt, og heller «forfalle» og la naturen gå sin gang i hennes høye, og sykdomsrammede, alder. Er det egentlig noe galt i å respektere det ønsket?

For politikere, i særdeleshet, er dette en viktig differanse å gripe tak i.

For det er politikere som er med og prioriterer, bevilger, beslutter og legger grunnlaget for hvordan vår velferdsstat skal fungere.

Kanskje er det ok at politikere satser på å bygge eldreboliger/trygghetsleiligheter og slikt? Men de må ikke/har ikke lov til å glemme at selv om mange av dagens og morgendagens gamle mennesker helst vil bo og klare seg selv, så lenge som mulig, så vil den dagen da «så lenge som mulig» er passert for veldig mange eldre også.

Det er politikere som må si at ja, vi skal ta oss av, og bygge landet vårt for mange friske gamle mennesker i framtiden, Men vi har ikke uendelig med ressurser i vårt samfunn, og vi må sikre både bygg og kvalifisert bemanning for de gamle mennesker som er mindre ressurssterke, som trenger hjelp først.

Jo da, vi vil gjerne bruke ressurser på treningsprogrammer for hverdagsmestring for gamle mennesker, Men vi må faktisk først bruke ressurser på bygg og kvalifisert bemanning til alle syke og hjelpetrengende mennesker. For de som er gamle, syke og hjelpetrengende er like verdifulle mennesker som de som kan klare seg selv.

Vi vil gjerne ta kostnaden med å bruke den såkalte frivillighetstjenesten «Livsgledesykehjem», men vi må først bruke ressursene på de i sykehjem som er så syke at de ikke kan delta på disse aktivitetene her. (For det koster faktisk kommunene penger å bli Livsgledesykehjem.)

Jeg forventer at politikere klarer å ta inn over seg slike kjensgjerninger, og våger å si hva de vil bruke ressurser på innenfor den såkalte «eldrebølgen».

For ja, vi blir stadig flere gamle mennesker i vårt land, men eldreomsorg omhandler ikke friske gamle mennesker, eldreomsorg er en helsetjeneste og helsetjenester krever fagkompetanse for å si hva pasientene der har behov for.

Det nytter ikke at Storting og Regjering sitter og detalj bestemmer behandlingstilbud i en helsetjeneste.

Anne Merete Hage
Sykepleier og cand.san.

Eldrepolitikk versus eldreomsorg

Jo, det er nettopp dette her jeg skal reflektere over nå, eldrepolitikk versus eldreomsorg.



Vi er så redde for at vi slik skal bli fattige igjen, veldig mange flere av oss.

Men har vi grunn til denne frykten?

Har vi rett til å fortsette med å hundse syke, gamle og hjelpetrengende mennesker i vårt land, på grunn av denne frykten her?

Jo, vi blir stadig flere eldre mennesker her i landet. Men eldre mennesker er ikke nødvendigvis syke og hjelpetrengende mennesker.

Jo da, sjansen for å bli syk og hjelpetrengende øker med alderen. Likevel så er det mange som er friske, også langt inn i alderdommen.

Eldrepolitikk handler om pensjoner, om å bli fritatt for plikten til å jobbe for den daglige inntekt. Eldrepolitikk omhandler dette med å tilrettelegge for at eldre mennesker skal kunne bruke denne opparbeidede rettighet og frihet til å leve gode, og verdige liv, resten av livet. Gerontologien er et fag som omhandler den normale aldring i kropp og psyke, om friske gam-

mer i eldre år. Dette er et eget fag innen medisinen, fordi sykdom hos eldre mennesker er mer komplekst og krever andre behandlingsgrep enn sykdom hos yngre mennesker, for å si det sånn. Bruken av et legeme gjennom et langt liv har påvirket individets anatomi, fysiologi og psyke. Veldig mange eldre mennesker med sykdom har dessuten flere sykdommer til samme tid, der behandling av en sykdom påvirker behandlingen av andre sykdommer vedkommende har.

Men mange gamle mennesker er friske inn til de våkner opp en morgen og er døde, for å si det enkelt. Dette kan virke banalt å si, og skrive om.

Imidlertid er det god grunn til å tro at det overhodet ikke er for banalt å snakke om. Eldreomsorg forveksles stadig vekk med eldrepolitikk. Men ikke alle gamle mennesker vil trenge eldreomsorg.

Eldreomsorg er en helsetjeneste, og den krever faglig kunnskap og faglige ferdigheter fra geria-

I rapporten «Retorikk og realiteter» går det fram at bemanningsmangel og underdekning av omsorgsboliger allerede er et stort problem i kommunene, og at det også er stor mangel på frivillige.

Einar Vetvik mener norske kommuner ikke har planlagt godt nok for eldrebølgen. – Forskjellen mellom retorikk og realiteter er urovekkende stor.

meget bekymringsfull i mange kommuner. Økonomiproblemer, budsjettkutt og beinhard rasjoning av tildeling av tjenester og plasser er veldig utbredt. Bildet er preget av så stor ulikhet mellom kommunene at det kan gi grunn for «velferdsmigrasjon», sier Vetvik.

Mangler personell

For en uke siden skrev Dagsavisen om sykepleiermangelen ved

tjenester fra annet hold. Det vil skape et økende behov for markedsbaserte tilbud. I de store byene vil dette markedet bli stort nok til å gi økt lønnsomhet, sier Vetvik og legger til:

– Gjennom våre analyser har vi funnet at det er grunn til å anta at denne utviklingen vil skyte fart etter 2020 når eldrebølgen øker i omfang. Hvilken kommune du bor i og hvor mye penger du eller din familie har til å kjøpe privat omsorg, skaper allerede i dag store forskjeller.

«New public management»

Forskeren mener denne utviklingen ikke kan stoppes.

– Trenden er en effekt av nyliberalismen og New public management som har gjort seg gjeldende i mer enn 20 år. Men vi tenker at trenden kan modereres og styres på en slik måte at det kommersielle innslaget blir mer begrenset, og at den ideelle og familiebaserte omsorgen får en bredere plass.

Vetvik synes ikke at det er utelukkende negativt at private aktører og frivillige organisasjoner

– Ny teknologi skaper trygghet

Kåre Hagen, leder for Senter for velferds- og arbeidslivsforskning ved Høgskolen i Oslo og Akershus, er langt mindre bekymret enn Vetvik.

– Jeg tror ikke det vil oppstå et kjempemarked for private tjenester. Og hvor problematisk er det egentlig at de rikeste har det bedre også når de blir eldre? Jeg er mer opptatt av at man får utviklet tjenester som alle nyter godt av.

Hagen opplever at kommunene planlegger ulikt for hvordan de skal møte eldrebølgen.

– De progressive ser på hvordan man kan utvikle tjenester i samspill med ny teknologi, pårørende og frivillige. Kommunene som tenker tradisjonelt, er mer opptatt av å gjøre framskrivninger på hvor mange sykehjems plasser kommunen vil trenge. En sykehjemsplass koster én million kroner i året. De som kun ser på sykehjemsplasser får urealistisk høye budsjetter.

Han mener teknologiutviklingen innenfor helse- og omsorgssektoren både vil frigjøre mye arbeidskapasitet for helsepersonell og føre til at sykehjemsoppholdene blir kortere framtida.

– Ny teknologi skaper trygghet og vil føre til at eldre kan være selvhjulpne lenger. Det vil korte ned tida eldre blir boende på sykehjem. Da vil ikke kostnadene se så urovekkende ut, sier Hagen og legger til:

– Jeg ser kjempestore oppgaver, men jeg ser også løsninger på de oppgavene. Og vi har fortsatt tid til å prøve ut ulike løsninger.

– Rimelig godt forberedt

Professor emeritus Tor Inge Romøren, som har drevet med aldersforskning i flere tiår, er heller ikke like bekymret som Vetvik.

– Jeg tror vi er rimelig godt forberedt i den forstand at disse spørsmålene har vært drøftet lenge. Det som har slått meg er at staten har et effektivt apparat til å bygge ut omsorgstjenester hvis den vil, og vi har lojale kommuner som stort sett gjør det staten ber dem om – så lenge det følger penger med.

Han er heller ikke veldig urolig for at framtidens eldreomsorg vil føre til større klasseskiller.

– Norge er et likhetsorientert land. Hvis man får en utvikling mot større forskjeller, vil det være massive krefter som vil holde igjen og forsøke å moderere en slik utvikling, sier Romøren.

Artikkelen er først publisert i Dagsavisen

Forsker roper varsku om eldrebølgen: – Vi er allerede for seint ute

Av Jens Marius Sæther - Dagsavisen.

Før stortingsvalget skrev omsorgsforsker Einar Vetvik flere debattinnlegg der han etterlyste mer politisk debatt om eldrebølgen. I ett av innleggene skrev han: «Nå er det alvor, bølgen er her allerede, selv om toppen ennå ligger noe fram i tid. Men poenget er at vi allerede er for seint ute med mange tid- og ressurskrevende tiltak.»

sykehjemmene i norske kommuner. Sykepleierforbundet mener situasjonen blir mer og mer prekær.

– Personellmangel er ett av de store problemene i kommunene både i dag og i et beredskapsperspektiv. Det gjelder ikke bare sykepleiere, men også hjelpepleiere, ergoterapeuter, fysio-



I perioden 2020–2030 er det ventet at antallet eldre over 80 år vil øke med 50 prosent. Det bekymrer Vetvik, som sammen med Per Gunnar Disch, nylig publiserte rapporten «Retorikk og realiteter».

– Situasjonen er meget bekymringsfull

I rapporten slår de fast at bemanningsmangel og underdekning av omsorgsboliger allerede er et stort problem i kommunene, og at det også er stor mangel på frivillige. Vetvik påpeker at det har skjedd i en periode hvor gruppen over 80 år har vært stabil.

– Det er store variasjoner, men samlet sett er situasjonen i dag

terapeuter og andre, sier Vetvik. Vetvik mener avstanden mellom hva politikerne kommuniserer om tilstanden i eldreomsorgen og de faktiske forhold er urovekkende stor. I rapporten skriver forskerne at klasseskillene mellom eldre vil øke. De begrunner det med at det vil skje en større overføring av oppgaver fra det offentlige til markedet og sivilsamfunnet.

– Vi mener at manglende behovsdekning i det offentlige systemet er den viktigste grunnen til at det vil skje. Når folk får avslag på søknader eller får knapt tilmålte ytelser, vil de med stor kjøpekraft og gode ressurser i familien etterspørre

blir viktigere i framtidens eldreomsorg.

– Vi antar at et bedre samspill mellom offentlig sektor og sivilsamfunnet kan gi bedre løsninger for alle. Et økt tilbud med større muligheter til å få gode helse, pleie og ikke minst omsorgstjenester er en fordel. Men problemet med en svekket offentlig sektor er at det fortsatt er store ulikheter mellom ulike grupper i Norge. Og vi er redd for at de svakeste vil få et tilbud som har lavere kvalitet enn det du kan kjøpe på markedet, sier Vetvik.

«Du tar opp smarttelefonen, og gjennom en app bestiller du hjemmebesøk av en av de mange hundre legene som har meldt seg tilgjengelige i tjenesten. Legen kommer, sjekker den digitale journalen din på sin telefon, undersøker deg, sender e-resept til apoteket og en e-sykemelding til arbeidsgiver og myndighetene. Betaling for legebesøket gjøres automatisk gjennom appen, og du gir legen en karakter.»

helsetjenester med innovativt og god bruk av teknologi som møter pasientens ønsker og behov for en moderne helsetjeneste i 2017.

Hvorfor tar ikke de offentlige helsetjenestene i bruk den samme teknologien? Legeforeningen har samarbeidet med Direktoratet for e-helse om å utvikle helsenorge.no. Målet er å lage en kommunikasjonsportal for hele den offentlige helsetjenesten. Her skal pasientene

arbeidspartnere. Men det må være likt for alle. Én vei inn. Alt på ett sted. I dag har mange legekontorer og sykehus innført digitale løsninger. Det er bra at mulighetene testes ut, men resultatet er at det blir store variasjoner fra sykehus til sykehus og fra legekantor til legekantor. Det blir et virvar av innlogginger, apper og løsninger forbeholdt de mest interesserte og opplyste. For resten av oss blir den nye digitale helsetjenesten fort uoversiktlig og utilgjengelig.

I all overskuelig framtid vil det være mange tjenesteleverandører, ulike forvaltningsnivåer og ulike systemer i norsk helsetjeneste. Staten må ta tydelig ansvar og sikre fremdriften. Legekantorene kan ikke hver for seg ta et slikt ansvar. Digitale løsninger gir oss muligheter til å tilby en godt koordinert og sømløs helsetjeneste med elektronisk kommunikasjonen mellom fastleger, spesialister, sykehus og pasienter. Helsenorge.no har fortsatt ikke levert de løsningene pasientene trenger.

Den offentlige helsetjenesten har høy oppslutning i Norge og leverer helsetjenester i verdensklasse. Men vi fremstår som digitale sinker. Pasientene forventer digital tilgjengelighet og tror ikke sine egne øyne når vi ikke kan overføre opplysnin-

Staten må ta tydelig ansvar og sikre fremdriften. Legekantorene kan ikke hver for seg ta et slikt ansvar.



Dette var avslutningen på min tale til landsstyret i 2016. Det var foranlediget av en overskrift i Dagens Næringsliv om delingsøkonomi: «Uber-legen» er fremtidens lege. Det som var skrevet som en framtidvisjon for kun ett år siden, er virkeligheten i dag. Det siste året har vi fått flere legetjenester som bruker teknologi som vi kjenner fra resten av det nye, digitale samfunnet. Noen er først og fremst rådgivningstjenester. Andre er

kunne kommunisere med alle behandlere i hele helsetjenesten: Bestille time, sjekke resepter, følge med på henvisninger, lese journaldokumentasjon og ha videokonsultasjoner. Vi er dessverre langt unna målet. Det går for sent.

Legekantorene må være innovative. Vi må kunne tilby videokonsultasjoner, ha online booking, og sende elektroniske meldinger til pasienter og sam-

gene til nabosykehuset digitalt. De private tilbyderne har vist at teknologien finnes. Vi trenger moderne legekantor og sykehus. Og vi trenger det nå.

Legeforeningens president Marit Hermansens

Vi takker alle annonsører for god støtte og ønsker God Jul og Godt Nytt År.

 Kiwi Finstad Gamlevn 34, 1406 SKI Tlf. 64 87 19 33	Sula fysioterapi AS Djupdalen 6 6030 LANGEVÅG Tlf. 70 19 29 86	Berg Kran og Transport Sikkelsandsveien 58 1730 ISE Tlf. 977 34 144	Buer AS Trippestadveien 44 1814 ASKIM Tlf. 69 88 86 30	Bjørn Ivar Bakken Transport Unnleia 2881 AUST-TORPA Tlf. 918 16 919	 NMCU NORSK MOTORCYKEL UNION Skoggata 5, 1502 MOSS Tlf. 908 37 374	TS Bygg Solhøyveien 14 3080 HOLMESTRAND Tlf. 33 05 28 48 Mobil 926 94 743
Nils Bjørkens Bjørknes 45 1870 ØRJE Tlf. 900 12 555	Nye OP Fure AS Sivert Nielsens g 80 8007 BODØ Tlf. 75 50 31 50 www.opfure.no	MotorscoopNorgeAS Engen 1950 RØMSKOG Tlf. 69 85 96 66 www.motorscoop.no	 LOFOTEN SPAREBANK Hovedveien 22 8360 BØSTAD Tlf. 76 05 58 90	 AN Bygg Vi leverer og monterer alle typer stålbygg Vålaugsvegen 138 2032 MAURA Tlf. 63 99 77 90	 Kiwi Kambo Wankels vei 2 1539 MOSS Tlf. 69 25 81 38	 moss snøryddingskompani as Saltboveien 39 1560 LARKOLLEN Tlf. 911 15 254
Gaular Bygde- og Sjukeheim 6973 SANDE I SUNNFJORD Tlf. 57 71 82 00	 Hamar Gjerluevegen 3, 2320 FURNES Tlf. 62 59 88 00 www.boshamar.no	Tannlege Gisle Lauvstad Storg 1 A 1850 MYSEN Tlf. 971 30 701	 Trygg Takst Kanalgate 3, 3263 LARVIK Tlf. 478 09 060 www.tryggtakst.no	Solheim Motor AS Sørliveien 78 1788 BERG I ØSTFOLD Tlf. 906 67 170	 HAUGENS BILSERVICE AS Kåshagvegen 178 2380 BRUMUNDAL Tlf. 62 35 64 47	Moss Bilsenter as Kvaenveien 3 1529 MOSS Tlf. 69 23 57 57
 Akershus og Østfold Virkestransport 1/3 Solheimsgata 1, 2000 LILLESTRØM Tlf. 415 42 320 - www.aov.as	 NISTAD www.nistadtransport.no			 Kiwi Vestby Vestbyveien 31 1540 VESTBY Tlf. 64 95 06 01	Moss Elektro A/S Arvollskogen 10 1529 MOSS Tlf. 69 23 34 00	 Grimstål Sørlev 90, 1788 HALDEN Tlf. 69 21 14 80 www.grimstalprodukter.no
 JF TRANSPORT TRANSPORT-FORMIDLINGEN SA Østre Aker vei 255, 0976 OSLO Tlf. 22 90 75 00 - www.tf.no	Møller Bil Orkdal Bårdshaug Vest, 7300 ORKANGER - Tlf. 72 47 11 00 www.orkdalbil.no			 Moss Transportforum Vålerv. 157, 1599 MOSS Tlf. 69 24 11 30 - www.mtf.no		 Storm VVS AS 1521 MOSS - Tlf. 69 21 08 20 www.stormvvs.no
 MIDTGÅRD Nestby, 8250 ROGNAN - Tlf. 977 20 350 post@midtgaardtransport.no - www.midtgaardtransport.no Flytting - Termotransport - Stykkgodstransport - Flistransport	 Økonomitjenester Økonomitjenester Innlandet AS Audheimgården, 2850 LENA Tlf. 61 14 13 30 - www.okonomitjenester.no			 RELAX QUALITY HOTEL SARPSBORG SUPER LAND		
Kuben Bilservice AS Kong Rings gate 1, 3510 HØNEFOSS Tlf. 968 00 521 Poleringstilbud: 990,- Pro-vask: vask innvendig og utvendig fra 500,- Full shining fra 2.000,-	 GJØVIK VULK DEKKSENTER 1/3 Telefon: 61 17 19 16 - 61 17 48 92 www.fagdekk.no, e-post: gjovikvulk@fagdekk.no					
Multiconsult Storgata 35, 1607 FREDRIKSTAD Tlf. 69 38 39 00 - www.multiconsult.no	SpareBank 1 HALLINGDAL VALDRES Geilo, Ål, Gol, Hemsedal, Nesbyen, Flå, Fagernes, Heggnes og Beitostølen Tlf. 03 202					
Son Blikk & Ventilasjonsmontasje AS Borgermester Aases gate 22, 1526 MOSS Tlf. 918 66 303	Ørje Bil og lakk Industriveien 3 1870 ØRJE Tlf. 970 97 158					
Johan R. Sunde AS 6037 EIDSNES Tlf. 70 19 07 03 www.jrsunde.no	CONSEM ENTREPRENØR AS www.consem.no					



ER BRUKERSTYRT PERSONLIG ASSISTANSE (BPA) INTERESSANT FOR DEG?

Ta kontakt med en av HAV's rådgivere i dag!



HAV BPA
 Vi vil gi den enkelte tjenestemottaker en god og meningsfull hverdag. Alt vårt arbeid er basert på vår visjon om å skape en lettere hverdag med BPA. Vi legger stor vekt på at den enkelte tjenestemottaker selv bestemmer hvordan dagen skal være. Vi vet verdien av gode relasjoner til tjenestemottaker, ansatte og oppdragsgiver, som totalt sett gir deg ett bedre tilbud.

HAV AKTIV
 Hav Aktiv er for deg som ønsker å være mer i aktivitet. Alt fra sit-ski, ski pigging, basket, syk ling etc. Vi gir veiledning ift. til aktivitet og opplæring.

HAV FUNKSJONSASSISTANSE
 Ordningen med funksjonsassistent er et nytt brukerstyrt virkemiddel for funksjonshemmede arbeidstakere. Nødvendig assistanse skal sørge for at du kan få eller beholde ordinært arbeid.

Bygdøy allé 23 • 0262 Oslo • Tlf. 45 22 22 88 • E-post: hav@havas.no • www.havas.no





forlaget Last & Buss Nettboka

Bransjens "bibel" på nett



Nettboka - en online database med søk, sammenligning og lagring av detaljert informasjon om nyttekjøretøy.

www.lastogbuss.no

Ås Karosseri og Lakk A/S Langbakken 16 1430 ÅS Tlf. 64 94 37 19	 Team TRAFIKKSKOLE 4836 ARENDAL Tlf. 37 02 10 00	Stjørdal Taxi A/S Pottemakergata 4 7502 STJØRDAL Tlf. 74 83 75 00	Andersen & Mørck AS Ørav 16 1630 GAMLE FREDRIKSTAD Tlf. 69 35 85 00	Lund Regnskap AS Langliveien 69 1816 SKIPTVET Tlf. 413 29 193	Gausdal Fysioterapi Jordmorvegen 11 2653 VESTRE GAUSDAL Tlf. 61 22 35 26	 NTM TRAILER & TIPP AS Olav Ingstads v 12, 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30 www.ntm.no
 Kwi Bøvegeven Bøvegeven 12 3724 SKIEN Tlf. 35 59 30 74	ARK. MNAL GUNNAR F. ANDERSEN BOLIGER • FRITID NÆRING • NY/TILBYGG Telefon: 920 14 927 ark.gfa@gmail.com	Utne Transport AS Statsmin Torps v 49 1722 SARPSBORG Tlf. 69 13 72 30	Kristiansen AS Øvre Damsted 2 3740 SKIEN Tlf. 901 85 868	Bø Trafikkskole AS Stasjonsvegen 26 3800 BØ I TELEMARK Tlf. 484 55 760	Nettbuss AS Vestlivegen 3 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 60 www.nettbuss.no	Maskinentreprenør Trygve Knutslid Leirbakkevegen 11 3825 LUNDE Tlf. 991 51 858
BILU Kjøreskole Johan Valstads vei 18 B 2020 SKEDSMOKORSET Tlf. 922 63 434	Langestrand Fysioterapi Vestreg. 28, 3251 LARVIK Tlf. 33 18 11 22	Vr Maskin AS Grovfjordveien 2003 9446 GROVFJORD Tlf. 915 10 854	 Brødrene Katrud as tømrermester Gosenveien 9 3055 KROKSTADELVA Tlf. 901 22 437	Brødrene Selvik AS Treaskjæret, 4200 SAUDA Tlf. 52 78 54 00	Rolf Wee Transport AS Frakkagjerdveien 127 5563 FØRRESFJORDEN Tlf. 982 18 201	AKO Transport AS Vognveien 23 Ørn Industriområde 2072 DAL Tlf. 992 17 800
Guri Kunna videregående skole Skolegata 14 7240 HITRA Tlf. 72 81 13 60	 Toyota Hønefoss AS Osloveien 4 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 17 05 00	Lastebiltransport O. Westad & Sønner AS Langbakken 22 1430 ÅS Tlf. 908 70 775	Stian Røyset Transport AS Snopenesvegen 25 6017 ÅLESUND Tlf. 930 82 402	Aker Brygge Marina AS 0614 OSLO Tlf. 928 12 447	Per Knudsen Arkitektkontor AS Brattørgata 5 7010 TRONDHEIM Tlf. 73 52 91 30	Car Craft Bilverksted AS Østre Rosten 4 A 7075 TILLER Tlf. 72 88 00 80
 SUNRISE MEDICAL Quickie rullestoler T: 66 96 38 00	Bil-Spesialisten AS Bakkane 4 6220 STRAUMGJERDE Tlf. 908 56 801	Son VVS AS Elgveien 2, 1555 SON Tlf. 934 48 809	 Berglyhallen Autosenter AS Sørlifjellet 4, 1788 HALDEN Tlf. 69 21 19 20 www.berglyhallenauto.no	Kjærringholmen Familiecamping Ovenveien 22 1580 RYGGE Tlf. 69 28 36 41	 GUDBRANDSDAL BRØNNBORING AS Gamleveien 30, 2642 KVAM Tlf. 61 29 26 50 www.gudbrb.no	Kåre Ekrene Trafikkskole AS Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66 www.ekrene.no
Gjemnes Taxi Gagnat, 6637 FLEMMÅ Tlf. 911 26 077	Revisorteam Midt-Telemark AS Gamlegata 56, 3810 GVARV Tlf. 35 95 67 00	SpareBank ØSTLANDET 2302 HAMAR Tlf. 02 999	 Johs. Granås as Teiealleen 7 2030 NANNESSTAD Tlf. 63 99 99 10 www.johsgranas.no	Petter Iversby Transport Løken v. 4 1743 KLAVESTADHAUGEN Tlf. 995 95 502	Bogøy Dagligvare BUNNPRIS 8288 BOGØY Tlf. 75 77 72 07	Karosserifabrikken A/S Nesttunv 116 5221 BERGEN Tlf. 55 13 03 10
Knut Farestveit Rør og Sveis Modalen 1041 5729 MODALEN Tlf. 901 82 524	Røros Aut. Trafikkskole Tollefs Bredals vei 11 7374 RØROS Tlf. 909 96 043	 Joker Bulandet 6987 BULANDET Tlf. 57 73 21 44	 INTER REVISOR Storg. 20, 2815 GJØVIK Tlf. 61 18 90 90 www.interrevisor.no	 KNUT LANGAAS AS BYGGMESTER Bromsveien 23 3183 HORTEN Tlf. 33 04 59 87	 Regnskapskontoret Glaamdalen DA Sideveien 9 A 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 81 05 00	Eidsberg Regnskapslag Anton H. Mysensgt 13 1850 MYSEN Tlf. 69 84 60 90
 Møre og Romsdal fylkeskommune Samferdselsavd. Fylkeshuset 6404 MOLDE Tlf. 71 25 80 00 www.mrfylke.no	 EIKER VEKST Mennesker og løsninger Ryghgata 6 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 23 68 80 www.eikervekst.no	Ronny Tangeland Transport Folkestadhøgda 1 1592 VÅLER I ØSTFOLD Tlf. 928 99 105	 WIST Wist Last & Buss AS 7725 STEINKJER Tlf. 74 16 05 10	Sandtransport AS Porsgrunnsvegen 192 3735 SKIEN Tlf. 979 41 004 / 909 93 028	 Kwi Askim Stallgata 3, 1811 ASKIM Tlf. 69 88 80 63	Jan Kjønnås Albottsjordveien 94 8659 MOSJØEN Tlf. 994 68 501
		Nettec AS Kolbotnv 14 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40	Rustad Transport AS Storfjellveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80	Tor Erik Jovall Transport Buer, 1870 ØRJER Tlf. 913 34 323	 OMA SECURITY 400 79 900 Alarm- og kamerasystemer - for hjem og næring	Per A. Øren Transport AS 6991 HØYANGER Tlf. 57 71 45 00
 ARBOR KVALITET Arbor-Hattfjelldal AS Arborv 10 8690 HATTFJELLDAL Tlf. 75 18 50 00 www.arbor.no	 Stordal Autosenter as Service - Reparasjoner - EU-kontroll Vi reparerer alle bilmerker Spør oss også om service og reparasjoner på BOBIL Stordal Autosenter AS Torvika 2, 1720 Bergenvegen Telefon: 69 18 76 00 - 901 03 302 Bilverksted	 Statens vegvesen Region sør 4808 ARENDAL Tlf. 22 07 30 00 firmapost-sor@vegvesen.no	Ski Bygg AS Kjeppestadveien 44 1400 SKI Tlf. 64 85 46 00 www.skibbygg.no	 Sortland Entreprenør AS Markveien 18 8402 SORTLAND Tlf. 951 94 950 www.s-ent.no	 viva www.viva-iks.no  Lier kommune www.lier.kommune.no 3412 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 58 00	 SCANIA Norsk Scania AS Drammensveien 159 0212 OSLO Tlf. 05 464 Epost: info@scania.no www.scania.com

Raskere tilbake

 Hyllestad kommune hyllestad.kommune.no	 NITTEDAL KOMMUNE nittedal.kommune.no	 Masfjorden kommune masfjorden.kommune.no	 Tingvoll kommune tingvoll.kommune.no	 MOLDE KOMMUNE molde.kommune.no	 Hvaler kommune hvaler.kommune.no	 Sør-Varanger kommune sor-varanger.kommune.no
 Våler kommune valer-of.kommune.no	 Høylandet kommune Teknisk Drift hoylandet.kommune.no	 Moss kommune moss.kommune.no	 GJØVIK KOMMUNE gjovik.kommune.no	 Eidskog kommune Oppvekst og Læring eidskog.kommune.no	 SEL KOMMUNE sel.kommune.no	 Ringerike kommune ringerike.kommune.no
 Roan kommune roan.kommune.no	 Skjåk kommune skjak.kommune.no	 Nesodden kommune nesodden.kommune.no		 MERÅKER KOMMUNE Sektor kommunal utvikling meraker.kommune.no		